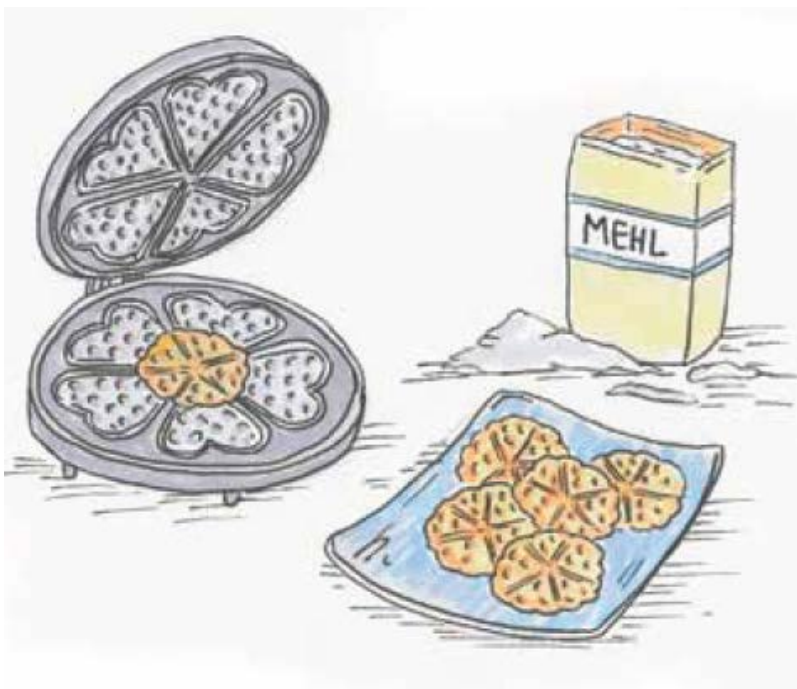


Rezepte fürs Backen mit Kindern

Ein eigenes Kapitel des Grundschulheftes „Unser Brotgetreide-ABC“ ist Rezepten für die „Klasse(n)bäckerei“ gewidmet: Denn der Weg vom Getreide über Mehl zur Backware ist ein beispielhafter Produktionsprozess, dessen Schritte auch Kinder im Grundschulalter praktisch gut nachvollziehen können. Und im Kita-Material „Gesundes Frühstück mit Getreide“ gibt es ebenfalls Rezepte für „die Kleinen“.

Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung sind Basiskompetenzen im Bereich Haushalt, Essen und Ernährung. Wir bieten deshalb für die „Lernorte“ Kindergarten und Schule sieben Rezept-Arbeitsblätter an, die wahlweise im Kindergarten, zu den Unterrichtsbausteinen für die Grundschule oder in Projekten einsetzbar sind.



Da nicht immer und überall in Kitas oder Grundschulen ein Backofen zur Verfügung steht, gibt es nicht nur ein Rezept für „Klasse(n)brötchen“, sondern auch drei Backrezepte, die mit einem Waffeleisen in jedem Raum mit Stromanschluss einfach umzusetzen sind.

Das Rezept für die „Klasse(n)pizza Multikulti“, den Flammkuchen oder die Mandel-Tarte sind zudem ergänzende Vorschläge für die praktische Einbindung von Backen ins Kinderleben – bei Projekten oder „festlichen“ Anlässen...

Mehr dazu in der Mediathek unter Bildung & Erziehung.

Das praktische Backen nach diesen Rezepten...

...macht Kindern ebenso viel Spaß, wenn daheim geknetet, gebacken und gegessen wird – z.B. anlässlich eines Kindergeburtstags, als „Schlechtwetter-Alternative“ zum Grillen im Garten oder „einfach so“ als Wochenend-Event für die ganze Familie...

Illustrationen/Layout: Julia Wilsberg, AgroConcept GmbH für das Lehrermagazin „lebens.mittel.punkt“

Rezepte/Fotos: GMF (1,2,5), Redaktionsbüro GutEss* (3), Aurora (4), Food & Foto für VDM/GMF (6,7)

© GMF/VDM/i.m.a 2011-2016

Wir backen Klasse(n)brötchen

Zutaten:

für ein Haushaltsblech mit 20 Brötchen

350 g Weizenmehl Type 550

100 g Roggenmehl (Type 997 oder 1150)

3 EL Öl

150 ml lauwarmes Wasser

1 ½ TL Zucker

1 ½ TL Salz

1 Becher Joghurt natur (150 g)

1 Päckchen Trockenhefe

Küchengeräte:

Küchenwaage, Messbecher,

Teelöffel (TL), Esslöffel (EL),

Rührschüssel, Küchenhandtuch,

Backpapier, Backblech, ein scharfes Messer

Zubereitung:

1. Nehmt den Becher Joghurt 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank.
2. Vermengt in der Rührschüssel beide abgewogenen Mehlsorten mit der Hefe. Gebt die restlichen Zutaten dazu und knetet alles mit den Händen gut durch.
3. Deckt die Schüssel mit einem Handtuch ab und lasst den Teig 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen, bis sich die Masse etwa um die Hälfte vergrößert hat.
4. Knetet den Teig nochmals durch und formt ihn zu einer Kugel. Schneidet die Kugel mit einem scharfen Messer in 4 Teile. Dann formt aus jedem der vier Teile fünf kleine Brötchenteig-Kugeln, sodass sich insgesamt 20 Stück ergeben.
5. Gebt Backpapier auf ein Backblech und legt die Brötchen-Teiglinge darauf.
6. Deckt das Blech mit einem Handtuch ab und lasst sie nochmals 60 Minuten gehen. Schneidet danach die Brötchen kreuzförmig oben leicht ein.
7. Backt die Brötchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius (Gasherd Stufe 4) etwa 15 Minuten lang.

Tipps:

- Je nach Geschmack könnt ihr Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kümmel, geröstete Zwiebeln oder Ähnliches in den Teig einkneten.
- Sollen die Brötchen leicht süß werden, gebt an den Teig eine Prise Salz und 3 TL Zucker.
- Statt Wasser kann man auch Milch oder eine Mischung aus Wasser und Milch verwenden.
- Wenn ihr statt Weizenmehl der Type 550 ein dunkleres Mehl nehmen möchtet, z.B. Weizenmehl Type 1050, braucht ihr etwa 10 Prozent mehr Flüssigkeit. Gebt diese esslöffelweise beim Verkneten zu, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.



Wir backen Klasse(n)waffeln

a) Pikante Sauerteig-Waffeln

Zutaten:

für 4 Personen

Waffeln:

200 g Roggenmehl Type 997 (oder 1150)
 200 g Weizenmehl Type 550
 30 g Hefe
 1 Prise Zucker
 100 g Flüssigsauerteig (Fertigprodukt, z.B. aus dem Supermarktregal oder Reformhaus)
 300 ml Wasser (lauwarm)
 4 Eier
 150 g Butter
 2 TL Salz
 80 g durchwachsener magerer Räucherspeck
 300 g Champignons
 100 g Zwiebeln

Für den Dip:

300 g Paprikaquark (Fertigprodukt)
 2 EL bunte Paprikawürfel
 Chilipulver

Küchengeräte:

Küchenwaage, Teelöffel (TL), Esslöffel (EL), Rührschüssel, Messbecher, Rührbesen, Handtuch, Küchenmesser, Schneidebrett, Pfanne, Waffeleisen, Schüssel für Dip

Zubereitung:

1. Mischt beide Mehlsorten in einer Schüssel und formt in der Mitte eine Mulde.
2. Bröselt die Hefe in die Mulde und verrührt alles mit 5 EL des Wassers und 1 Prise Zucker.
3. Deckt die Mehlmischung mit einem Tuch ab und lässt sie gehen, bis die Hefe Blasen wirft.
4. Gebt Butter, Salz, Sauerteig, Eier und das restliche Wasser zur Mehlmischung und verarbeitet alles zu einem glatten Teig. Lasst ihn nochmals gehen.
5. Würfelt in der Zwischenzeit Speck, Zwiebeln und Champignons klein. Bratet den Speck in einer Pfanne an. Gebt Zwiebeln und Champignons dazu und lasst es einige Minuten garen. Lasst danach die Pfanne abkühlen.
6. Rührt die Champignonmasse unter den Teig.
7. Backt in einem beschichteten Waffeleisen nacheinander 8 Waffeln.
8. Bestreut Quark mit Chilipulver und garniert ihn mit Paprikawürfeln.
9. Stellt die fertigen Waffeln warm und serviert sie dann mit dem Dip.



Wir backen Klasse(n)waffeln

b) Herzhafte Käsewaffeln

Zutaten:

für 6 Portionen

200 g Weizenmehl (Type 1050)
1 TL Backpulver
200 g Butter oder Margarine
½ TL Salz
4 Eier
5 EL Mineralwasser
150 g geriebenen Parmesan oder Edamer
1 EL Paprikapulver
Prise Pfeffer
Schnittlauchröllchen
gehackte Petersilie
Fett für das Waffeleisen



Küchengeräte:

Küchenwaage, Teelöffel (TL), Esslöffel (EL), Rührschüssel, Rührbesen, Waffeleisen

Zubereitung:

1. Mischt das Mehl mit dem Backpulver.
2. Rührt die Butter mit dem Salz schaumig. Rührt dann nacheinander zuerst die Eier und danach die Mehlmischung und das Mineralwasser unter.
3. Lasst den Teig etwa 30 Minuten gehen.
4. Hebt Käse, Gewürze und Kräuter unter.
5. Backt aus dem Teig portionsweise Waffeln im gefetteten Waffeleisen.
6. Bestreut die Waffeln mit frischen Kräutern.

Tipp:

Ihr könnt die Waffeln mit Käse oder Wurst belegen und verzehren.

Wir backen Klasse(n)kekse

Zutaten:

für etwa 40 Stück

Für den Teig:

160 g Weizenmehl Type 405

80 g Weichweizengrieß

1 Ei

90 g Zucker

150 g Butter

1 Prise Salz

Außerdem Fett für das Waffeleisen



Küchengeräte:

Küchenwaage, Rührschüssel, Küchenmesser, Pinsel, Waffeleisen

Zubereitung:

1. Gebt die Teigzutaten in eine Schüssel und verknetet sie mit den Händen.
2. Formt den Teig zu einer dicken Rolle (etwa 5 bis 6 cm Durchmesser).
3. Stellt den Teig für eine Stunde in den Kühlschrank.
4. Fettet das Waffeleisen ein und erhitzt es.
5. Schneidet von der Rolle etwa 1 cm dicke Scheiben ab und legt sie in die Mitte des Waffeleisens.
6. Beim Backen bekommen die Kekse ein schönes Waffelmuster.

Tipp:

Ihr könnt die Kekse zur Hälfte in flüssige Kuvertüre tauchen. Bereitet die Kuvertüre nach der Packungsanleitung zu.

Klasse(n)pizza „Multikulti“

Dieses Rezept ist ein Vorschlag zur Umsetzung in Projekten, für Klassenfeiern oder z.B. bei Schulfesten. Hierfür ist eine schon etwas weitergehende „erwachsene Küchenkompetenz“ notwendig.

Das europäische Drittel ist ein klassisches Pizzarezept mit Gemüseakzenten. Das orientalische Drittel ist mit seinen Zutaten auch für Muslime geeignet (bei strenger Auslegung von Halal-Regeln sind allerdings weitere, besondere Vorschriften zu beachten...). Das mexikanische Drittel ist (ovo-lakto-)vegetarisch. Und für alle drei gemeinsam ein Teig, in dem die Hälfte des Mehls aus vollem Korn stammt.



Zutaten:

für 1 Haushaltsblech (32 cm x 40 cm = 6 Stücke)

Teig für das ganze Blech:

150 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl Type 550
1 Päckchen Trockenhefe
200 ml lauwarmes Wasser
1 gestrichener TL Salz
1 TL Olivenöl
1 Prise Zucker

Belag für das ganze Blech:

350 g stückiges Tomatenpüree (Fertigprodukt)
Salz, Pfeffer
Zucker
Olivenöl

Europäisches Drittel:

50 g Broccoli-Röschen
80 g Gemüsefenchel
30 g Dosenmais
50 g mittelalter Gouda (grob geraffelt)
2 dünne Scheiben luftgetrockneter Schinken
Kapern nach Geschmack

Orientalisches Drittel:

150 g Hühnerbrustfilet
60 g rote Zwiebeln
30 g kleine Kirschtomaten
50 g Schafskäse (zerbröckelt)
1 Prise Zimt nach Geschmack

Mexikanisches Drittel:

60 g Dosenmais
60 g Kidneybohnen aus der Dose
1 hartgekochtes Ei
50 g mittelalter Gouda (grob geraffelt)
Chilipulver nach Geschmack



Flammkuchen

mit Roggen, Birnen & Käse

Zutaten:

für 4 Personen

Für den Teig

400 g Roggenmehl Type 1150
(oder Type 997)
1/2 Würfel Hefe
250 ml Wasser
1 TL Zucker
1 gestrichener TL Salz
1 EL Öl

Für den Belag

300 g Schmand
2 EL Limettensaft
2 EL Senf
Salz, Pfeffer
200 g Ziegenkäserolle
2 Birnen (ca. 350 g)
4 TL Honig
einige Thymianzweige

Zubereitung:

Die Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl mit Zucker, Salz und Öl vermischen. Aufgelöste Hefe und weitere 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen.

Schmand mit Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen schälen, vierteln und in Spalten schneiden. Ziegenkäserolle in dünne Scheiben schneiden.

Den Teig durchkneten, halbieren und beide Teile oval dünn (auf ca. 37x27 cm) ausrollen. Jeweils auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Schmandcreme bestreichen. Käsescheiben und Birnenspalten darauf verteilen, mit jeweils 2 TL Honig beträufeln und Thymianblättchen darüber streuen.

Die beiden Flammkuchen nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 12 min backen.



Kirschtomaten- Mandel-Tarte mit kleinem Maissalat

Zutaten:

für 4 Personen

Für den Teig

160 g Weizenvollkornmehl
50 g Weichweizengrieß
60 g gemahlene Mandeln
60 g Butter
ca. 80 ml Wasser
½ TL Salz

Für den Guss

500 g Magerquark
50 g Schmand
2 Eier
30 g getrocknete Tomaten
1 Bund Basilikum
Salz, Cayennepfeffer
250 g kleine Kirschtomaten

Für den Salat

300 g Maiskörner (a.d. Dose)
1 TL Balsamessig
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Teig kneten, zur Kugel formen, flachdrücken und für 30 min in den Kühlschrank stellen.

Getrocknete Tomaten kleinschneiden. Basilikum hacken, 2–3 EL beiseite stellen. Quark, Schmand und Eier verrühren und herzhaft abschmecken. Getrocknete Tomaten und Basilikum unterrühren.

Den Teig rund ausrollen und eine Tarteform (Ø 26 cm) damit auskleiden, dabei den Rand nach oben 1–2 cm überstehen lassen. Die Quarkmasse einfüllen, die Kirschtomaten darauf verteilen und hineindrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30–40 min backen. Den Mais abtropfen lassen und mit einem Dressing aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

Die fertige Tarte mit restlichem Basilikum bestreuen und mit dem Salat servieren.